



Con là bé yêu của mẹ. Mẹ muốn những gì tốt nhất cho con.

Hãy giúp con

Con muốn phát triển khỏe mạnh về thân thể, trái tim và trí óc. Con sẽ phát triển tốt nhất khi được mẹ:

- Ôm ấp và âu yếm con.
- Mím cười và trò chuyện với con.
- Lắng nghe khi con “nói chuyện” với mẹ bằng khuôn mặt và cơ thể của con.

Cho con bú đúng...bằng sữa và tình yêu thương

Sữa mẹ là tốt nhất!

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho con. Sữa mẹ có đúng hàm lượng các chất dinh dưỡng con cần. Sữa mẹ sẽ thay đổi cùng với khẩu vị của con và khi con lớn lên. Sữa mẹ giúp con phục hồi nhanh hơn sau khi sinh ra và giúp con phòng tránh bệnh tật.

Hãy cho con bú đến khi con cho mẹ thấy là con no rồi.

Mẹ sẽ biết là con no khi con ngừng mút và nhả ti mẹ ra. Trông con thật thoải mái hoặc buồn ngủ. Hãy để con quyết định xem con có muốn dừng bú hay không. Khi con đã no, con có thể khó chịu, cáu gắt và quấy đạp nếu mẹ tiếp tục cho con bú.

Con bú nhiều hơn khi con vào giai đoạn phát triển rất nhanh.

Nếu con bú mẹ, con sẽ bú lâu hơn hoặc thường xuyên hơn và cơ thể của mẹ sẽ tạo ra nhiều sữa hơn để đáp ứng nhu cầu của con. Nếu con uống sữa công thức, con sẽ có những hành động cho thấy con đói sau khi uống hết một bình. Trong giai đoạn phát triển rất nhanh, nếu con uống hết phần sữa của mình và con vẫn cho thấy con đói, hãy cho con uống thêm 1 hoặc 2 ounce sữa nữa.

Làm cách nào mẹ biết con đang bú đủ?

Con cần thay 6 cái bỉm trở lên mỗi ngày và bác sĩ nói rằng con đang tăng cân và phát triển tốt.

Hãy giữ cho con an toàn và khỏe mạnh.

- Nếu mẹ cho con bú bình, chỉ cho sữa mẹ được vắt ra hoặc sữa công thức vào bình. Con không cần uống nước hay nước hoa quả. Con đã có đủ lượng nước cần thiết từ sữa mẹ hoặc sữa công thức. Đừng cho con uống nước ngọt hoặc soda.
- Mẹ nhớ rửa tay trước khi cho con bú hoặc pha sữa cho con nhé.
- Thực hiện theo hướng dẫn pha sữa trên nhãn sữa công thức hoặc theo chỉ dẫn từ bác sĩ của con.
- Tuyệt đối không hâm bình sữa của con bằng lò vi sóng. Sữa hấp thụ nhiệt không đều và miệng con có thể bị bỏng.
- Bình sữa đã pha phải được sử dụng ngay.
- Đổ bỏ hết sữa công thức còn lại trong bình một giờ sau khi con bắt đầu bú.

Hướng Dẫn Cho Bú

Cho con bú bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức có chứa sắt trong năm đầu đời. Sữa mẹ hoặc sữa công thức là thức ăn duy nhất con cần trong 6 tháng đầu.

Sơ Sinh đến 4 Tháng

Con sẽ muốn bú 8 đến 12 lần trong 24 giờ. Bụng của con có thể chứa được khoảng 2 đến 3 ounce mỗi lần.

4 đến 6 Tháng

Con sẽ muốn bú khoảng 6 đến 8 lần trong 24 giờ. Bụng của con có thể chứa được khoảng 4 đến 6 ounce mỗi lần.

Cảnh báo!

Không cho con ăn mật ong hoặc thức ăn có mật ong. Con có thể bị ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng.

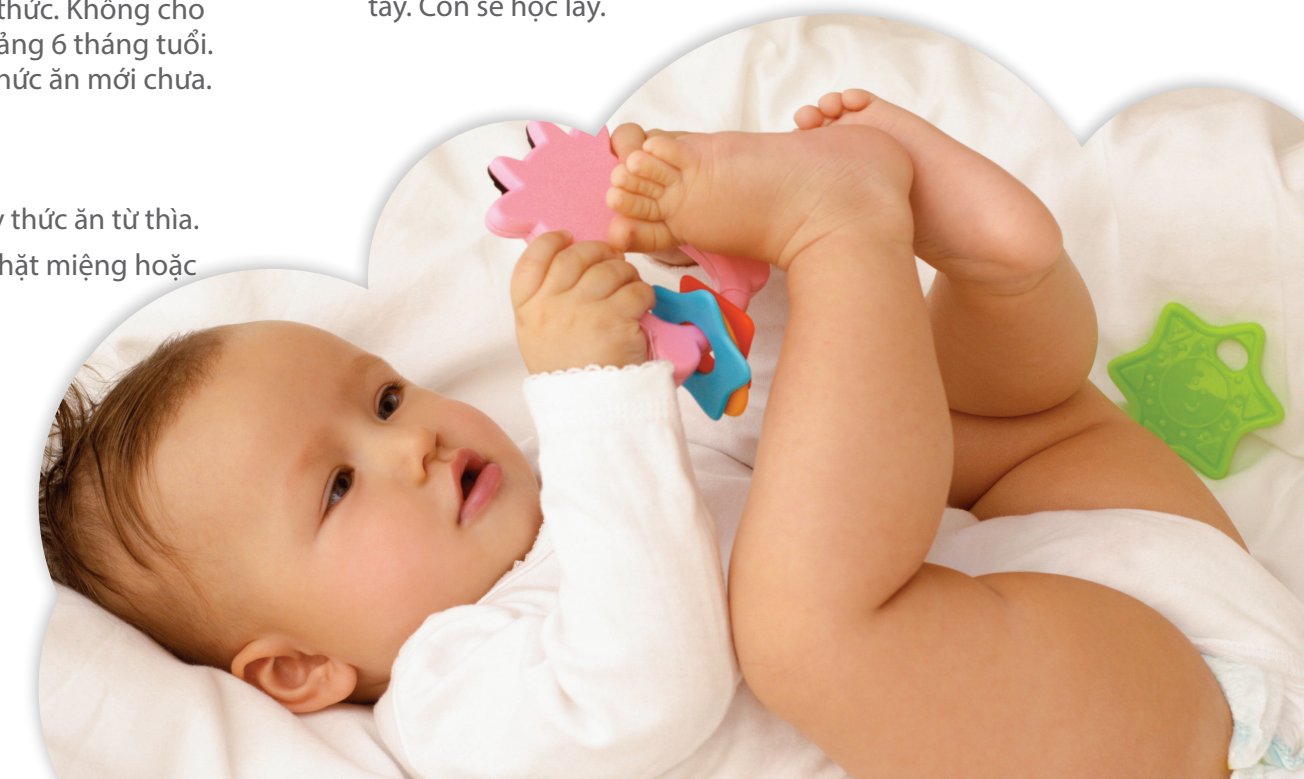


Khi nào con có thể thử thức ăn mới?

Con phát triển tốt nhất bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức. Không cho con ăn bất kỳ thức ăn nào khác cho đến khi con khoảng 6 tháng tuổi. Hãy hỏi bác sĩ của con xem con đã sẵn sàng để thử thức ăn mới chưa.

Con phải có thể:

- Ngồi dậy và giữ vững đầu.
- Cho thấy con muốn ăn bằng cách há miệng để lấy thức ăn từ thìa.
- Cho thấy con không muốn ăn bằng cách ngậm chặt miệng hoặc quay đầu đi.



Nôn Trớ...Ợ Hơi...Bỉm Dơ

Bụng của con cần được làm quen với thức ăn. Vì vậy, con có thể nôn trớ, ợ hơi và con có thể rặn đỏ mặt khi con đi tiêu. Điều đó không làm con đau và sẽ biến mất khi con lớn lên.

- Con nôn trớ ít hơn nếu con bú từ từ và dừng cho bú khi con no.
- Con thường nuốt không khí khi con bú. Nếu con nuốt quá nhiều, con có thể cần được vỗ cho hết trớ. Hãy chờ cho đến khi con dùng bú để vỗ cho con hết trớ. Giữ con sao cho bụng con áp vào ngực hoặc đùi mẹ. Vỗ nhẹ hoặc xoa lưng con.
- Con có thể đi tiêu một hoặc nhiều lần trong ngày. Đôi khi, con có thể không đi một hoặc hai ngày. Đây không phải là táo bón. Táo bón là phân cứng, khô làm con đau khi đi tiêu và làm con khóc.

Hãy chơi cùng con!

Xin đừng giữ con bằng địu hoặc cho con vào ghế cho trẻ sơ sinh. Hãy đặt con vào một tấm thảm trải sàn. Hãy xem con duỗi, đạp chân và cử động tay như thế nào. Con đang làm cho tay chân mình khỏe hơn đấy.

Đặt con nằm úp xuống. Con sẽ học cách đẩy người lên bằng hai tay. Con sẽ học lẫy.



Con cần sự vuốt ve của mẹ.

Hãy bế con khi cho con bú. Con cảm thấy an toàn trong vòng tay mẹ. Hãy nhìn vào khuôn mặt của con và nhìn vào mắt con. Con sẽ học cách nhìn lại. Con thích ngắm nhìn khuôn mặt mẹ. Hãy nói chuyện với con. Con sẽ học cười và nói thì thầm.

Đôi khi con sẽ nghỉ một chút trong khi bú, ngay cả khi con chưa no. Con chỉ muốn nghỉ ngơi hoặc chia sẻ phần nào khoảng thời gian đặc biệt này với mẹ.

Hãy giữ cho con thức khi cho con bú. Nếu con ngủ mà mồm vẫn còn sữa, con có thể bị nghẹt thở hoặc bị đau tai.

Nhìn xem con có thể làm gì!

Con đã sẵn sàng tìm hiểu về mẹ, tìm hiểu về con và thế giới con đang sống. Con học tốt nhất khi con cảm thấy hạnh phúc, được yêu thương và an toàn.

Sơ Sinh đến 3 Tháng

Thế giới với con thật mới mẻ và có thể thật đáng sợ. Mới đầu con sẽ khóc rất nhiều. Khóc chính là cách con nói rằng con cần mẹ. Khi mẹ đến bên con, con sẽ nín dần. Con học được rằng mẹ đang chăm sóc con. Bé con sẽ không làm hư con.

Con phải học cách phân biệt ngày và đêm. Ban đầu con ngủ 2 đến 3 tiếng, thức dậy, ăn và lại ngủ tiếp. Có thể mất 3 tháng hoặc hơn để con học cách ngủ cả đêm. Mẹ hãy kiên nhẫn khi con đang học nhé. Con biết giọng nói của mẹ. Con thích nhìn mẹ và học những gì mẹ làm. Hãy cho con xem các đồ vật và kể cho con về chúng.

4 đến 6 Tháng

Con bắt đầu hình thành nề nếp. Con có thể ngủ lâu hơn vào ban đêm. Con phát triển khỏe mạnh và tích cực.

Con có thể ngóc đầu lên. Con sử dụng tay để cầm nắm mọi thứ và cho chúng vào miệng. Hãy để ý tới con để con không bị nghẹt thở. Con biết tên mình khi mẹ gọi tên con. Con bập bẹ ba-ba-ba! Con có thể cười. Hãy cùng con chơi trò ú òa và vỗ tay theo nhịp. Hãy đọc sách cho con. Cho con xem tranh ảnh và kể cho con về chúng.



Lời Khuyên về Sức Khỏe và An Toàn

- Con cần được khám sức khỏe và tiêm phòng để luôn khỏe mạnh. Con cần được bác sĩ khám sức khỏe vài ngày sau khi sinh và trước một tháng, sau đó là khi được 2 tháng, 4 tháng và 6 tháng.
- Nếu con được nuôi bằng sữa mẹ, hãy hỏi bác sĩ xem con có cần bổ sung vitamin D không. Sau khoảng 6 tháng, mẹ hãy hỏi cả về việc bổ sung sắt nữa nhé.
- Vệ sinh miệng cho con sau khi bú. Lau nướu của con bằng khăn mềm, ẩm và sạch.
- Hãy để con nằm ngửa khi ngủ. Mẹ hãy dùng đệm cứng. Không để gối, chăn và đồ chơi lên giường của con. Con có thể bị ngạt nếu chăn, đồ chơi hoặc gối bịt miệng con.
- Hãy cho con tránh xa thuốc lá, xì gà và tất cả các loại khói thuốc khác. Khói thuốc làm tổn thương phổi của con và có thể làm con bị bệnh.
- Tuyệt đối không để con một mình trong lúc tắm hoặc khi thay đồ cho con.
- Đặt con vào ghế ngồi ô tô cho trẻ em và khóa lại trước khi đi xe mẹ nhé. Đó là luật đấy! Lắp ghế của con vào ghế sau của xe, quay mặt về phía sau.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử.

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn theo yêu cầu ở các định dạng khác. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1049 Tháng 4 năm 2014

ĂN
PHÁT TRIỂN
SỐNG **KHỎE**



0-6 Tháng

Lời Khuyên cho Sáu Tháng Đầu Đời Của Con